

## Als Familie durch die Fastenzeit

Die Fastenzeit ist eine wertvolle Zeit im Jahr! Sie lädt ein, inne zu halten und sich wieder auf das zu konzentrieren, was einem im Leben wichtig ist. Dazu kann man zum einen alles überflüssige ganz bewusst weglassen oder aber das Leben wieder in seiner ganzen Fülle aufspüren.

Für Familien kann das deshalb eine spannende Zeit sein!

Wir laden Sie als Familie ein, diese Zeit bewusst zu gestalten. Im Folgenden finden Sie eine Einladung zu einer Superhelden-Mission für ihre Kinder und sich, die Kärtchen zum Ausdrucken und einige Variationsmöglichkeiten. Und so geht's: Jeden Abend zieht die Familie gemeinsam ein Kärtchen. Auf diesem steht eine „Mission“, die am folgenden Tag oder auch den folgenden Tagen erfüllt werden soll. Die Missionen gehören zu den Bereichen „Familie“, „Umwelt“, „Glaube“ und „Mitmenschen“. Wer will kann ein „Superhelden-Tagebuch“ führen, Sterne in eure eigene Ruhmeshalle („Hall of Fame“) eintragen oder es können „Superhelden-Münzen“ für besonderen Einsatz ausgegeben werden. Es kann auch ein „Joker“ pro Person vereinbart werden. Dieser kann eingesetzt werden, wenn eine Mission unlösbar erscheint.

---

### Fastenzeit für Superhelden



Superhelden retten die Welt! Wer sich in der Welt der Superhelden ein bisschen auskennt der weiß, dass das manchmal gar nicht leicht ist. Es gibt vielfältige Missionen zu erfüllen und viele davon verlaufen ganz unauffällig und geheim! Nicht umsonst sind so viele Superhelden maskiert und achten darauf, dass niemand ihre wahre Identität erkennt.

Und jetzt verrate ich hier ein Geheimnis: es gibt mehr dieser Superhelden als man denkt! Vielleicht ist ja sogar Deine Schwester, Dein Bruder, Deine Eltern, Dein bester Freund, Deine Lehrerin oder Deine Gemeindefreierin ein Superheld! Achte mal darauf: hat dir in letzter Zeit jemand aus der Patsche geholfen? War jemand für Dich da, als Du traurig warst? - Na?! - Ganz normal? – Nein! Das könnte ein Zeichen dafür sein, dass hier ein Superheld in geheimer Mission unterwegs ist.

Aber jetzt zum Grund meines Schreibens: Die Internationale Vereinigung für Superhelden (IVS) sucht Verstärkung! Es gibt einfach zu viele Missionen, so dass man es nicht mehr nur den bisher schon aktiven Superhelden überlassen könnte! Nach langer Prüfung wurden Du und Deine Familie ausgewählt am Superhelden Training teilzunehmen und bereits wichtige Missionen zu übernehmen!

Die nötigen Superkräfte hast Du bereits, auch wenn Du sie vielleicht noch gar nicht bewusst wahrgenommen hast. Aber tröste Dich – so geht es fast allen Superhelden am Anfang. Diese Superkräfte sind Dein wacher Verstand, Dein gutes Herz und Deine Begeisterung für das Gute! Und als absolute Geheim-Kraft: Die Liebe Gottes, die das alles möglich macht.

Denn die Liebe Gottes hat die Welt schon längst gerettet. Es geht bei allen Missionen darum diese Liebe in die Welt, in die Familien und die Herzen der Mitmenschen zu bringen!

Bist Du bereit zu starten? Es ist nicht ungefährlich, aber niemand sonst kann die Mission erfüllen!

Wenn Du bereit bist, dann vereinbare mit Deiner Familie einen Start-Zeitpunkt. Jeweils am Abend zieht ihr gemeinsam eine Missions-Karte und versucht die darauf beschriebene Mission am nächsten Tag bzw. den darauf folgenden Tagen zu erfüllen.

Am Ende des Superheldentrainings könnt ihr an Ostern den Sieg des Guten, der Liebe Gottes feiern.

### Heldenmission „Glauben“

Gott, der Herr schenkt uns jeden Tag viel Gutes. Doch oft nehmen wir das in der Hektik des Tages gar nicht wahr. Besonders alltägliche Dinge sind uns oft ganz selbstverständlich.

**In den nächsten drei Tagen werde ich Gott vor jeder Mahlzeit dafür danken - in Gedanken oder in einem kleinen Gebet.**

### Heldenmission „Glauben“

Auch meine Mitmenschen sind von Gott geliebt. Das vergisst man nur leider häufig. Entweder man beachtet die Menschen kaum, die uns begegnen, oder aber wir ärgern uns über sie.

**Wenn ich heute durch den Tag gehe, werde ich drei Menschen, die mir zufällig begegnen, in Gedanken segnen. („Es segne Dich der Vater, der Sohn und der Heilige Geist“.)**

### Heldenmission „Glauben“

Wer würde nicht manchmal gerne mit Gott reden können! Leider geht das nicht so, wie wir es mit unseren Mitmenschen tun. Aber Gott spricht zu uns, in unserem Herzen, in unsrem Verstand und durch seine Heilige Schrift.

**Ich werde heute im Laufe des Tages eine Bibel in die Hand nehmen und die Bibelstelle Lk 18,35-19,10 suchen und lesen.**

### Heldenmission „Glauben“

In jedem Ort unseres Pastoralraums gibt es eine Kirche oder einen Friedhof. Beides sind besondere Orte für das Gebet, und um zur Ruhe zu kommen.

**Heute gehe ich in eine Kirche (falls sie zugesperrt ist, stattdessen zu einer Kapelle oder zum Friedhof), um dort entweder in Stille zu verweilen oder für mich, für andere, für einen Verstorbenen, usw. zu beten.**

### Heldenmission „Glauben“

Das Kreuz ist ein Zeichen für unseren christlichen Glauben. Wir tragen es an Halsketten, hängen es in Zimmern auf. Doch man kann es auch im Alltag entdecken, wenn man genau hinschaut.

**Heute mache ich einen Spaziergang und zähle dabei Kreuze: beim Straßenpflaster, an Baumästen,... wo immer welche zu entdeckt sind. (Idee: eine Fotogalerie mit Kreuzbildern...)**

### Heldenmission „Umwelt“

Vielleicht hast Du schon davon gehört, dass es viel zu viel Plastik in unseren Weltmeeren, aber auch in Seen und Flüssen gibt. Viele Tiere leiden darunter.

**In den nächsten drei Tagen versuche ich, soweit es geht, Plastik zu vermeiden.**

### Heldenmission „Umwelt“

In vielen Regionen der Welt ist Wasser knapp. Die Menschen dort müssen oft weite Wege zurücklegen, um es zu beschaffen oder haben gar keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser.

**Diese Woche gehe ich sparsam mit Wasser um und erinnere mich daran, dass viele Menschen auf der Welt nur schwer Zugang zu sauberem Trinkwasser haben.**

### Heldenmission „Umwelt“

Die Menschen heute verbrauchen mehr Ressourcen (Rohstoffe, Energie, usw.) als die Erde verkraften kann.

**In den nächsten drei Tagen überlege ich mir beim Einkaufen, was ich wirklich brauche und auf was ich vielleicht verzichten könnte.**

### Heldenmission „Umwelt“

Kaum jemand schädigt die Umwelt bewusst oder gerne. Es ist eher Gedankenlosigkeit oder Bequemlichkeit.

**Heute versuche ich, Umweltprobleme bewusst zu machen. Ich kann ein buntes Bild malen und es in mein Fenster hängen. Eine Postkarte gestalten und an jemanden verschicken, ...**

### Heldenmission „Umwelt“

Der Ausstoß von Schadstoffen, vor allem Feinstaub und Stickstoffoxide beim Autofahren beeinträchtigt die Umwelt und schadet der Gesundheit des Menschen.

**In den nächsten drei Tagen versuche ich, das Auto so wenig wie möglich zu benutzen und stattdessen zu Fuß zu gehen oder Rad zu fahren.**

### Heldenmission „Familie“

Eigentlich bin ich richtig froh, dass ich meine Familie habe. Aber oft zeige ich das im Alltag nicht. Vor allem wenn wir alle zu Hause sind, gehen mir die anderen manchmal ganz schön auf die Nerven.

**Heute mache jemanden aus meiner Familie eine Freude.**

### Heldenmission „Mitmenschen“

Es gibt Menschen, die man einfach nicht mag. Entweder sind sie besonders griesgrämig, schimpfen ständig oder ...

**Heute suche ich mir einen dieser Menschen heraus, überlege, was dieser für gute Seiten hat und spreche ein Gebet für ihn!**

### Heldenmission „Familie“

In einer Familie fallen auch viele lästige Pflichten an – und wenn ich ehrlich bin, bleiben viele davon immer an denselben Familienmitgliedern hängen.

**Ich übernehme heute eine lästige Pflicht, die sonst jemand anderer tun müsste.**

### Heldenmission „Mitmenschen“

Es gibt Menschen, die viel für mich tun! Oft erscheint mir das im Alltag ganz normal und selbstverständlich!

**Heute gehe ich ganz bewusst durch den Tag, achte darauf und bin dankbar für diese Menschen. Ich kann ihnen direkt danken oder auch in Gedanken!**

### Heldenmission „Familie“

Oft neigt man dazu, dass man in der Familie eher die negativen Seiten, die Schwächen und Fehler der anderen wahrnimmt.

**Heute werde ich genau aufpassen und alles Nette und Gute, das mir in der Familie begegnet, wahrnehmen und aufschreiben! Am Abend lese ich das den anderen dann vor.**

### Heldenmission „Mitmenschen“

Es gibt Menschen, die in der jetzigen Situation besonders einsam sind. Vor allem für Ältere oder Alleinstehende sind Kontaktbeschränkungen besonders schwer.

**Heute überlege ich mir, wie ich einem dieser Menschen eine Freude machen kann und ihm zeigen kann, dass er nicht allein ist. Ich kann ihm eine Frühlingsblume vor die Tür stellen oder eine Postkarte basteln und in den Briefkasten werfen.**

### Heldenmission „Familie“

Momentan kann ich aufgrund der Corona-Pandemie manche Familienmitglieder nicht treffen. Das macht mich traurig und bestimmt vermissen mich diese auch sehr.

**Heute überlege ich, wie ich trotz allem Kontakt halten kann. Ich kann eine E-Mail schreiben, mir bewusst Zeit für ein Telefongespräch nehmen oder ein nettes Päckchen packen.**

### Heldenmission „Mitmenschen“

Es gibt Menschen, die oftmals nicht weiter kommen. Sei es in der Schule, wenn Sie an einer Aufgabe verzweifeln oder im privaten Umfeld.

**Heute versuche ich den Menschen in meiner Umgebung so gut es geht zu helfen, damit sie ihr Ziel erreichen können.**

### Heldenmission „Familie“

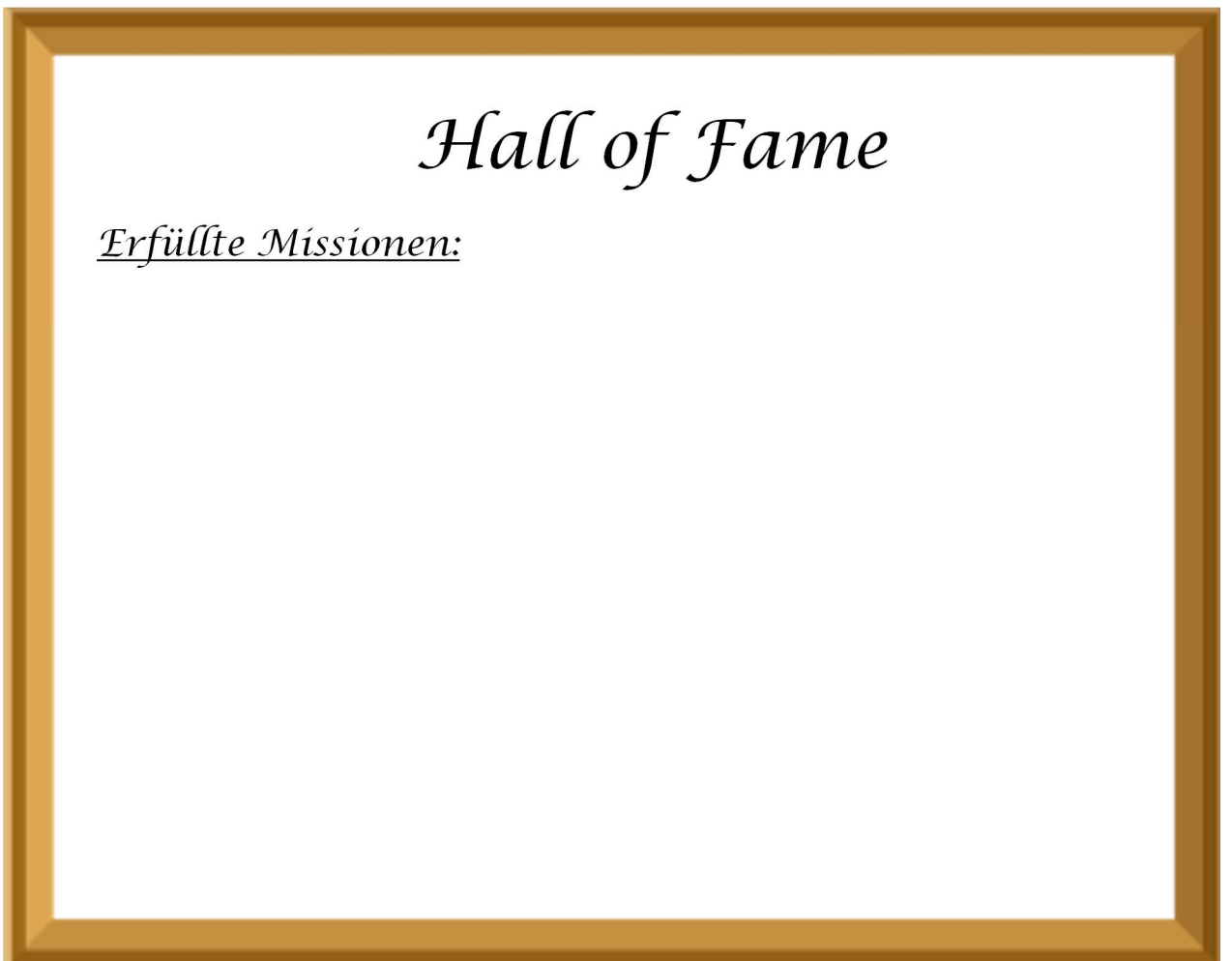
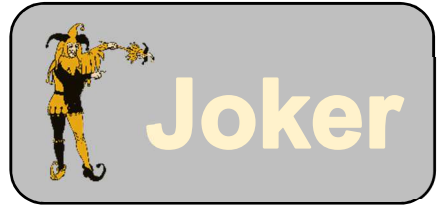
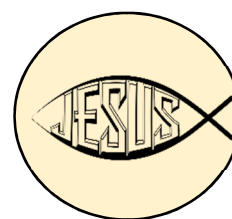
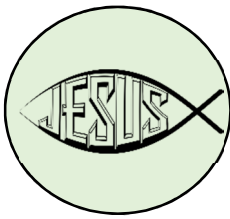
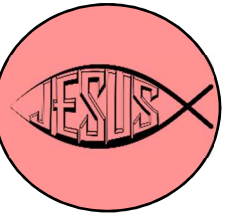
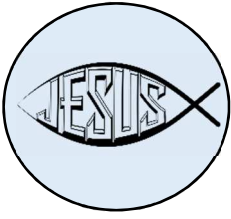
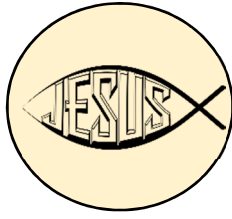
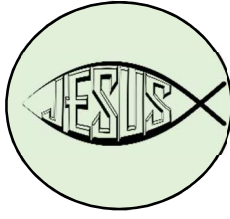
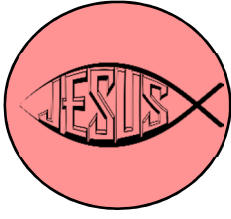
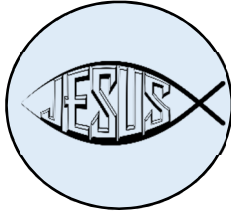
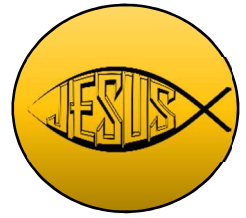
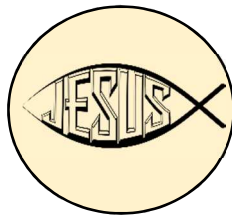
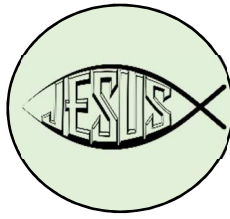
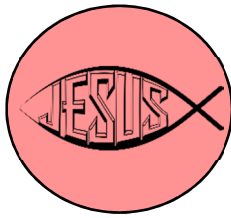
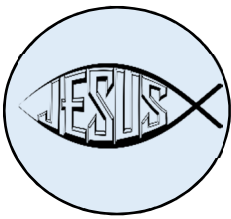
Streitigkeiten in einer Familie sind nichts Neues und kommen immer wieder vor. Dadurch werden die Stimmung und der Zusammenhalt der Familie sehr beeinträchtigt.

**Die nächsten drei Tage versuche ich, Streit zu vermeiden oder zu schlichten. Wenn es sich nicht vermeiden lässt zu streiten, achte ich darauf, fair und ruhig zu bleiben.**

### Heldenmission „Mitmenschen“

Manchen Menschen fällt es schwer, ihre eigenen guten Eigenschaften und Fähigkeiten wahrzunehmen und sich daran zu erfreuen. Es ist deshalb eine echte Superhelden-Mission, sie daran zu erinnern, wie wertvoll sie sind.

**Heute mache ich mindestens zwei Menschen ein ehrliches Kompliment – im Gespräch, am Telefon oder in einer E-Mail.**



# Hall of Fame

*Erfüllte Missionen:*

